

Programme Athlé-santé Marche nordique décembre 2024

Les séances de marche nordique						
Semaine	DATE	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
49	Lundi 2	Marche nordique	9h15 / 11h15	Piste de Bougès	9h15	Hervé, Philippe, Jean-François, Elliot
	Mardi 3	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 3	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Roger
	Mardi 3	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Denis, Thierry B
	Jeudi 5	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Roger
	Jeudi 5	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 6	Marche nordique	9h15 / 11h15	Migelane	9h15	Philippe, Jean-François, Elliot
50	Samedi 7	Marche nordique	9h00 / 11h00	Carbonnieux château d'eau	9h00	Jean-louis, Loic
	Lundi 9	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cayac Gradignan	9h15	Hervé, Philippe, Jean-François, Elliot
	Mardi 10	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 10	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Jean-louis, Roger
	Mardi 10	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Philippe, Thierry B
	Jeudi 12	Nordic Fit	18h45 / 20h15	Stade Trigan	18h45	Loic
	Vendredi 13	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Bernard, Philippe, Elliot
51	Samedi 14	Marche nordique & évaluations & corrections suivi d'une auberge espagnole	09h30 / 11h30	Trigan	9h00	Loic, Denis, Patrick, Loic, Philippe D
	Lundi 16	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac Bleu	9h15	Hervé, Philippe, Jean-François, Elliot
	Mardi 17	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 17	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Roger
	Mardi 17	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Denis, Thierry B
	Jeudi 19	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Roger
	Jeudi 19	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Rodolphe, Thierry B
52	Vendredi 20	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Philippe, Jean-François, Elliot
	Samedi 21	Marche nordique	9h00 / 11h00	Cestas les sources	9h00	Loic, Patrick, Philippe D
	Lundi 23	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Hervé, Bernard, Jean-François
	Mardi 24	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Pas de marche	9h30	
	Mardi 24	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Pas de marche	18h45	
1	Mardi 24	Marche nordique	18h45 / 20h30	Pas de marche	18h45	
	Jeudi 26	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger
	Jeudi 26	Marche nordique	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 27	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cestas les sources	9h15	Bernard, Hervé
	Samedi 28	Marche nordique	9h00 / 11h00	Canéjan lac vert	9h00	Philippe D
	Lundi 30	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Hervé, Bernard
	Mardi 31	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Pas de marche	9h30	
1	Mardi 31	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Pas de marche	18h45	
	Mardi 31	Marche nordique	18h45 / 20h30	Pas de marche	18h45	
	Jeudi 2	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger
	Jeudi 2	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	
	Vendredi 3	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Bernard
Samedi 4	Marche nordique sortie detox	9h00 / 12h00	Carbonnieux château d'eau	9h00	Philippe	

Les séances de Pilates et Yoga				Pas de séances du 23 décembre au 3 janvier		
	Lundi	Pilates	18h00 / 19h00	Trigan		Jean Christophe
	Lundi	Pilates Swiss Ball	19h05 / 20h05	Trigan		Jean Christophe
	Lundi	Stretching Relaxation	20h10 / 21h10	Trigan		Jean Christophe
	Mercredi	Pilates	9h30 / 10h30	Trigan		Jean Christophe
	Mercredi	Pilates & Yoga	10h35 / 11h45	Trigan		Jean Christophe
	Mercredi	Pilates confirmés	19h05 / 20h05	Trigan		Jean Christophe
	Mercredi	Pilates Swiss Ball	20h10 / 21h10	Trigan		Jean Christophe
	Jeudi	Hatah Yoga	9h15 / 10h30	Trigan		Jean Christophe
	Jeudi	Gym douce	10h35 / 11h35	Trigan		Jean Christophe
	Jeudi	Pilates	18h00 / 19h00	Trigan		Jean Christophe
	Jeudi	Hatah Yoga	19h05 / 20h20	Trigan		Jean Christophe

Les séances de Fitness Prépa physique					
	Lundi	Fitness Loisir	18h45 / 20h00	Stade Trigan	Philippe
	Jeudi	Fitness Loisir	18h45 / 20h00	Stade Trigan	Philippe

COORDONNEES DES COACHS					
Philippe	06 98 99 41 31	Patrick	06 73 05 74 59	Bernard L	06 99 35 91 68
Jean-Louis	06 20 88 06 00	Hervé	06 34 17 20 00	Jean-François	06 07 99 56 18
Philippe D	06 88 77 07 25	Denis	06 63 96 54 72	Thierry B	06 23 42 70 03
Loic	06 35 31 26 66	Roger	06 64 10 42 44	Rodolphe	06 52 09 50 04
Elliot	06 65 08 02 30				